

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2015年

Vol. 39



月発行

今年も暑〜い夏がすぐそこまでやってきました！高温多湿な環境や急な温度上昇、屋内外の温度変化により体調を崩さないよう、自己管理をしっかりと行い健康的に過ごしましょう。

栄養指導室 松田・大下

元気に乗り切ろう!!

防ごう、

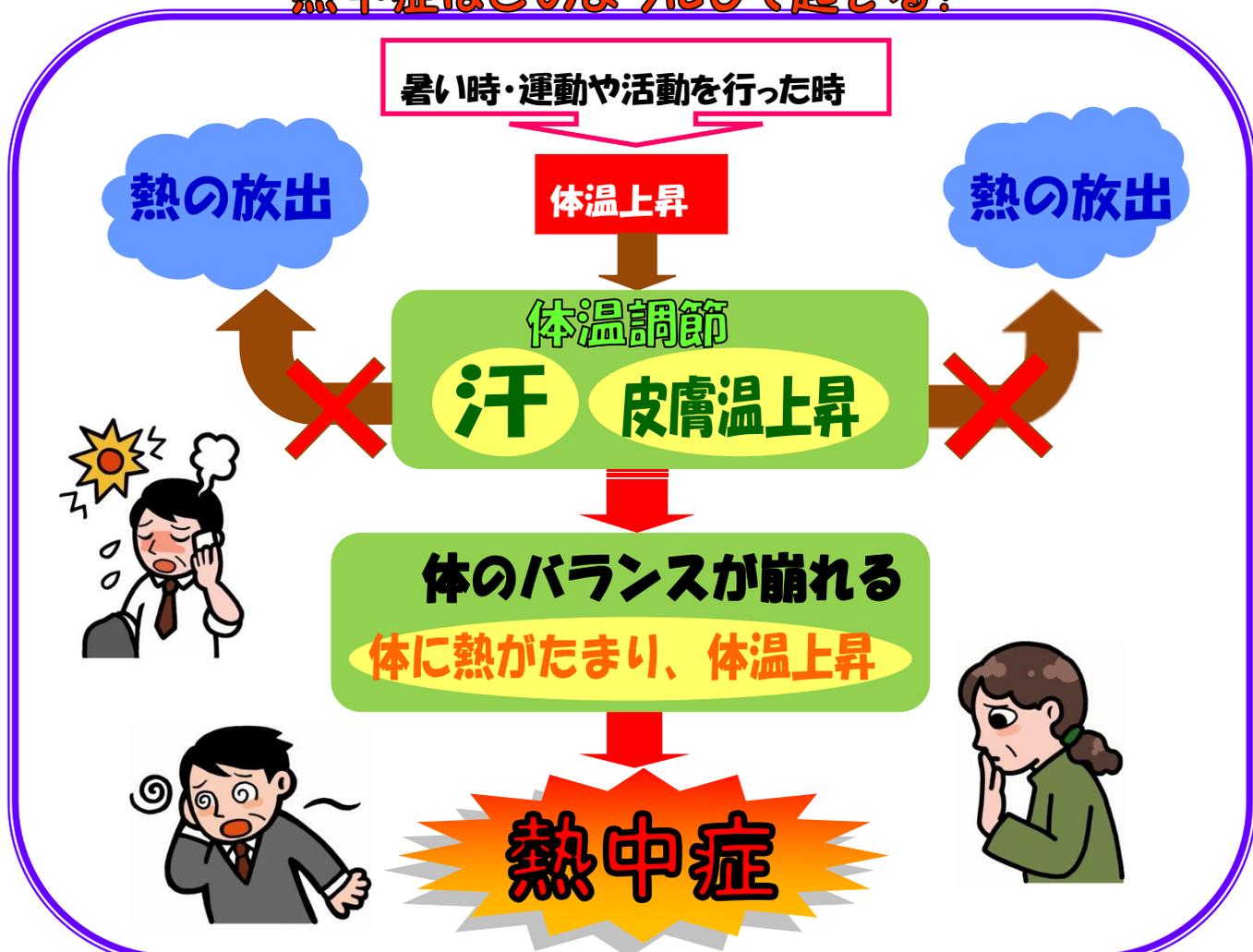
熱中症

<熱中症とは>

高温多湿な環境で体のバランスが崩れたり、体温調節の機能がうまく働かないこと。

症状：吐き気、倦怠感などで重症化すると意識障害などが起こりやすくなります。

熱中症はどのようにして起きる？



●透析をされている方は温度変化を感じにくい傾向にある為、ご自身の感覚をうのみにしないよう特に注意しましょう。温暖化に伴い以前の環境とは随分変わってきています。

予防法を知り、防ぐことができます！

熱中症予防

対策と工夫を知ろう！！

基本は『暑さを避けること』と『体重に見合った正しい水分補給』が大切です！

■ 日常生活での対策・工夫

- ・日頃から健康管理をチェック！
先ずは食事を3食規則正しくバランスよく食べ、睡眠・休養を適切に取り入れましょう。
体を動かすことも取り入れ、暑さに負けない体づくりを。
- ・こまめな**体重測定**・体温測定・血圧測定を心がけましょう。

☆同じ格好、時間、環境で測定する事が大切！

※透析をされている方は・・・

運動などの活動や作業の前後で体重を量り、どの程度の活動でどれだけ体重に変化があるかを知ることで水分の過不足を防ぐことができます。反対に、DWを下回っていると脱水になるだけでなくシャントがつまったり脳梗塞などを引き起こしやすく為注意が必要です。

- ・正しい水分補給をしましょう。（アルコール飲料での補給は×）

※透析をされている方は・・・

尿や汗で減った体重を補う程度の水分摂取が目安です。

◎1日の飲水量の目安を再チェック◎

現在の1日尿量 (ml) + 500ml

<塩分については?>

3食の食事をしっかり食べているのであれば、塩分不足にはなりません。下痢・嘔吐・多量の発汗など体の不調の訴えがなければ、あえてスポーツドリンクや経口補水液などを飲む必要はありません！むしろ飲む事での塩分の摂りすぎや体液バランスの変化の方が心配です。

■ 環境の対策・工夫

注：就寝中など室内でも熱中症は起こります！

- ・**温度計を設置**するなどこまめに温度をチェックし、室内で快適に過ごす工夫を。
(エアコン、扇風機などを効果的に利用した温度調整を心がけましょう)

室内の人数、活動量・強さ、服装などに合わせ、**28℃を超えない**ように適切な温度となるよう調節しましょう

○保冷剤、ぬれタオル、氷枕、冷却シート、冷たいおしぼり、うちわ、扇子などによる体の冷却（体をふく、首回りにあてる、足のつけ根や脇にはさむなど）

※透析をされている方は・・・

温度変化を感じにくく、体感温度と実際の環境が異なる場合もある為注意！！

- ・室温が上がりにくい環境づくり
(すだれ、カーテンなどで直射日光を防ぐ、こまめな換気や打ち水など)

■ 外出時の対策・工夫

帽子、日傘の着用・ゆったりとして通気性のよい吸湿、速乾性のある薄い色の衣服を選択・日陰の利用・天気の良い日の外出はできるだけ控える（水分補給がいつでもできる環境に）